



語り部
渡辺 美代子氏

民話を語ってみませんか

民話を楽しみながら、自然に介護予防。
覚えて、たくさんの人に
語ってみませんか。

1

読んで

むかし、むかし
あるところに・・・

人に話して

書いて

覚えて

「民話を語ってみませんか」は
かしわ地域まるごと健康ちゃんねる
でも見ることが出来ます。

発声の仕方や講師
の語りなどを聞く
ことが出来ます。



2

お口の体操をしてみましょう。
口腔ケアになります。
暗記できるくらい練習しましょう。

北原白秋の
五十音です。

水馬 赤いな アイウエオ
浮藻に 小蝦も およいでる
柿の木 栗の木 カキクケコ
啄木鳥 こつこつ 枯げやき
大角豆に 酢をかけ サシスセソ
その魚 浅瀬で 刺しました
立ちましょ 喇叭で タチツテト
トテトタッタと 飛び立った
蛞蝓 のろのろ ナニヌネノ
納戸に ぬめって なにねばる
鳩ぽつぽ ぼろぼろ ハヒフヘホ
日向の お部屋にや 笛を吹く
蝸牛 螺旋巻 マミムメモ
梅の実 落ちてても 見もしまい
焼栗 ゆで栗 ヤイユエヨ
山田に灯のつく 宵の家
雷鳥は 寒かる ラリルレロ
蓮花が 咲いたら 瑠璃の鳥
わいわい わっしょい ワキウエラ
植木屋 井戸換え お祭だ

3

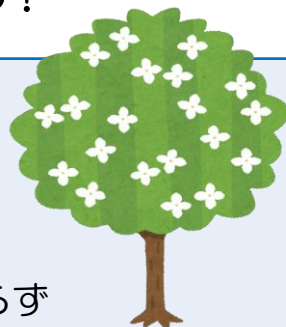
今度は、早口言葉を練習してみましょう！
最初はゆっくり！・・・だんだん早く言ってみましょう。

- ①「しし汁、しし鍋、ししシチュー」
- ②「うらねこたこねらう」

楽しく口腔ケアが
できますね。

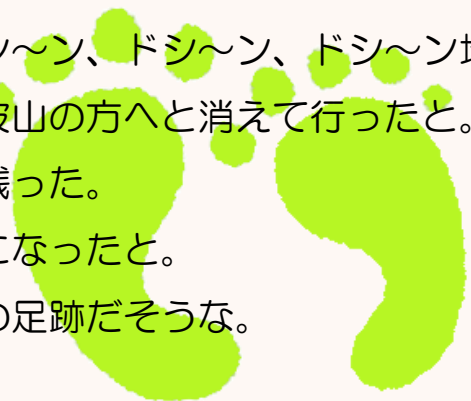
「なんじゃもんじゃ」

- ① 昔、あるところに、不思議な形をした、でっかい木があったと。
- ② ある日のこと、黄門様が通りかかり、この木に目をとめられた。
- ③ そこで、村の人に「この木はなんじゃ」と尋ねたが、誰も分からず
「え～もにゃもにゃ・・・」「さあ～もにゃもにゃ・・・」と言うばかりであった。
- ④ すると黄門様は、木を見上げて首をかしげ「ハテ・・・もんじゃ」とつぶやいた。
- ⑤ それを聞いた村人達は「黄門様が『なんじゃ・もんじゃ』と言われたぞ。
おら達もなんじゃもんじゃと呼ぶことにしよう」
- ⑥ それから、この不思議な木は「なんじゃもんじゃの木」と呼ばれ大事にされたという。



「でいだらぼっち」

- ① 昔、あるところに、でいだらぼっちという、それはそれはでっかい男がいたと。
- ② いつも、ゴロゴロ寝てばかりいるのだが、ノッソリ起き上がってみれば、腰のあたりに雲がたなびき、その姿はまるで富士山と背比べしているようだったと。
- ③ ある日のこと「腹がへったなあ、どっかに食いもんはないかなあ」と歩き出した
- ④ でいだらぼちは、村から村をひとまたぎ、ドシ～ン、ドシ～ン、ドシ～ン地響きたてて、あっという間に富士山の麓から、筑波山の方へと消えて行ったと。
- ⑤ でいだらぼちが歩いた後にはでっかい足跡が残った。
やがて、その窪みに雨水がいっぱい溜まって池になったと。
- ⑥ 酒井根にあるイボ弁天池はでいだらぼちの右の足跡だそうなの。



発祥地を訪ねて
ウォーキングするのも
楽しいですね。



発祥地の詳しい情報は
観光協会のホームページ
で見ることが出来ます。



柏市内に残る民話

- ・善哉庵の尼さん
- ・七里ヶ渡し
- ・きつねつき
- ・法林寺の大いちょう
- ・厄病おん出し
- ・塩どっけ など